

Unter dem Motto **“Sport im Ort für Alle“** feiert der TUS Beuren dieses Jahr mit zahlreichen Events sein 10-jähriges Jubiläum.

Auftakt der Veranstaltungsreihe bildete das Wochenseminar zum Thema Basenfasten. Die maximale Teilnehmerzahl war schnell erreicht und so starteten die Teilnehmerinnen hoch motiviert unter der Anleitung von Ernährungsberaterin Doris Bäder in eine gesunde Woche. Das Seminar umfasste neben dem Verzicht auf säurebildende Lebensmittel, Spaziergänge in der nahen Umgebung, Yoga, Zubereitung von Smoothies und der Besuch der Salzgrotte in Markdorf.



Am Samstag, 25.03.2017 waren die Mitglieder zum Fitness-Workshop ins DGH eingeladen. Vier Einheiten konnten mit dem Fitnesstrainer Patrick Arnold aus München absolviert werden, vom schweißtreibenden Powerband Workout bis zur entspannten Schulter-Nacken-Einheit.



Die Teilnehmer beider Veranstaltungen waren begeistert und voll des Lobes.
Nächster Höhepunkt des Jubiläumsjahres: 06. Mai 2017 Schauturnen der Kindergruppen im DGH.
Weitere Informationen werden an dieser Stelle veröffentlicht.